

# Fun Fit Facts™

FROM THE AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE®

## Tu Ejer-Ciclo

### Meta: Buena Salud y Estado Físico

**Buenos Hábitos Alimenticios**



5 porciones de frutas o verduras al día!  
Sin mucha azúcar o grasa!

**Ejercicios de Estiramiento**



Después de calentar los músculos  
Por lo menos 10 minutos de 3-5 veces por semana  
Aumenta tu flexibilidad!

**Suficientes Líquidos**



8 vasos al día



**Ejercicios de Resistencia**



Por lo menos 20 minutos 2 veces por semana

Tendrás músculos y huesos fuertes!

**Duerme bien para revitalizar tu energía**  
7-8 horas  
Ten un horario habitual para acostarte



**Ejercicio Cardiovascular**



30-60 minutos mínimo  
5 veces por semana  
Tendrás un corazón fuerte!  
Juega baloncesto, montar en bicicleta, correr, nadar!



Compliments of:  
Mesa Fire Department  
Wellness Team

**ACE**  
AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE

Reprinted with permission from the American Council on Exercise.

If you are interested in information on other health and fitness topics, contact the American Council on Exercise  
4851 Paramount Drive • San Diego, CA 92123 • [www.ACEfitness.org/fitfacts](http://www.ACEfitness.org/fitfacts) • 800-825-3636 • Find more Fun Fit Facts™ at [www.OperationFitKids.org](http://www.OperationFitKids.org)